464
.F43P7
#2

FEDERATION FRANCAISE
DE GYMNASTIQUE

U d'/of OTTAWA
39003003111811

F. G.

PATRIE
COURAGE
MORALITÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE LE 28 SEPTEMBRE 1873

Reconnue d'utilité publique par le décret en date du 12 Avril 1903

15, Rue Lafayette, 15 — PARIS - 9e

Procédés Pédagogiques Féminins

★

2e PARTIE

Universitas
BIBLIOTHECA
Ottaviensis

GV
464
.F43P7
#2

Universitas
BIBLIOTHECA
Ottaviensis

PROCEDES PEDAGOGIQUES

ETUDES DU RYTHME

PREMIERE PARTIE

RYTHME ET PREMIERS PAS

NOTION du Rythme
des Rythmes
de l'Espace
du poids du corps (équilibre)

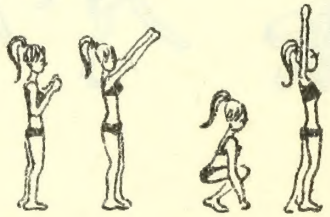
I° - CONNAISSANCE DU RYTHME et notion de cadence

assise : frapper régulièrement dans les mains

1 - à l'imitation du Professeur qui donne le rythme sur un tambourin, puis s'arrête : les élèves doivent garder le temps

2 - frapper des séquences variables (en marchant) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 frappés et s'arrêter en même temps

3 - frapper x fois mais en suivant le Maître qui varie la cadence et va surtout de plus en plus lentement .



4 - Varier les frappes . Exemple sur 4
frapper 1 = dans les mains devant la poitrine
2 = bras obliques en haut
3 = mains au sol
4 = au-dessus de la tête

5 - Variante à deux Elèves
1 = frapper dans ses mains
2 = " sur la main droite de la camarade
3 = " au sol
4 = " sur les deux mains de la camarade

Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
University of Toronto

http://archive.org/details/procdspourltuded02fdra

2° - NOTION DE RYTHME ET NOTION D'ESPACE

1- Marcher 4 pas en avant en frappant régulièrement dans les mains.

2 -...Enchaîner 4 pas en arrière, sans frapper.

3 -... 4 pas marchés en avant en élevant progressivement les bras et en frappant.

4 - Marcher 2 pas

1er pas, frapper genou gauche avec la main droite

- 2° pas, frapper genou droit avec la main gauche

- sur place= frapper le sol (jambes fléchies)

frapper dans ses mains, jambes tendues

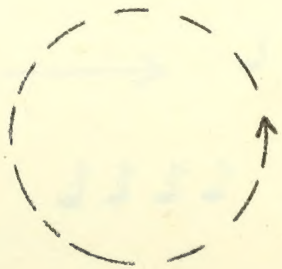
(Veillez à la régularité des frappes et de la marche)

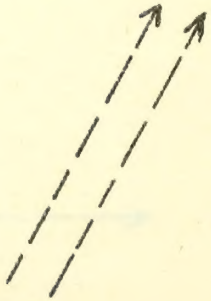
5 - Mêmes procédés dans une formation déterminée

a) en ronde, (grand cercle)

b) en ronde, (cercle plus petit)

c) sur une diagonale et par 2, etc.....





3° - NOTION D'ALTERNANCE

1 - Frapper 4 puis 8, toujours en marchant

2 - s'arrêter pendant le même temps

3 - frapper 4 en marchant, s'arrêter de frapper, mais faire 1/2 tour sur 4 et reprendre la frappe.

4 - Obéir alternativement à des rythmes frappés simultanément

a) frapper un rythme lent (valeur ♩)

b) frapper plus vite (rythme valeur ♪)

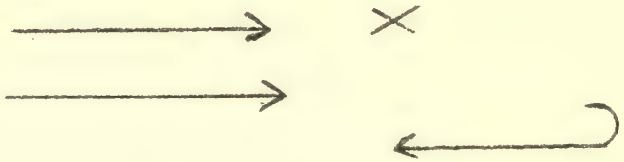
c) désigner 2 ou 4 élèves qui frapperont :

2 le rythme a

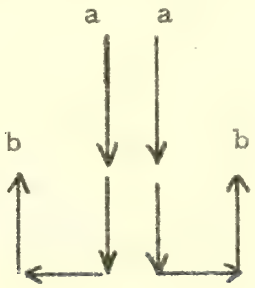
2 le rythme b et ceci ensemble

d) demander aux autres élèves de marcher par 2 ou 4 de front sur le rythme a et ensuite de courir à droite et à gauche sur le rythme b

e) frapper lent en marchant en avant, frapper vite en s'arrêtant et reprendre.



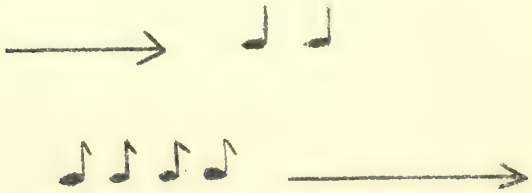
a a
b b } frappés par toutes



4° - NOTION DE RYTHME ET COORDINATION

1 - Marcher en frappant le genou opposé à la main

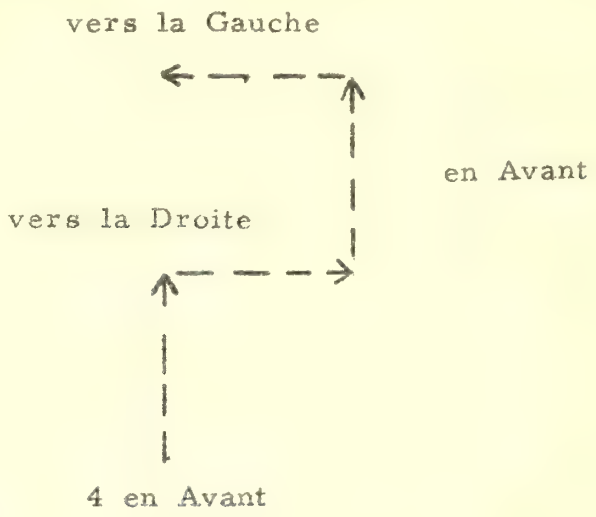
2 - courir en frappant une fois dans ses mains, une fois ses cuisses.



5° - RYTHME, COORDINATION, ESPACE

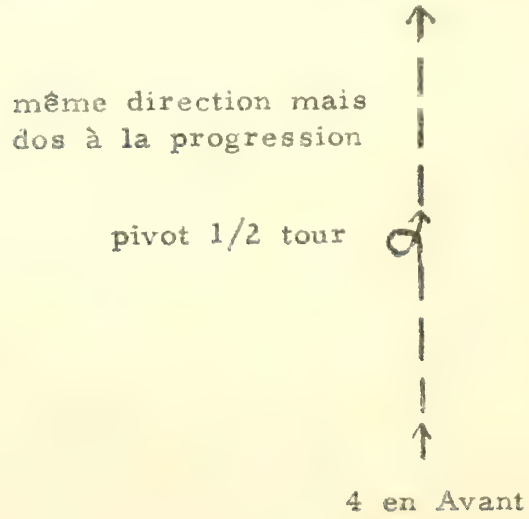
- Classe séparée en 2 groupes : un groupe frappe, l'autre travaille.

1 - Marcher 4 pas en avant, (marche souple et précise)
2 - Marcher 4 pas vers la droite
3 - Marcher 4 pas en avant
4 - Marcher 4 pas vers la gauche
Les bras sont libres, les épaules bien en direction la tête levée: allure
(alternance avec le groupe qui frappe)



5 - Reprendre 4 pas en avant puis
4 pas en arrière après pivot sur le pied droit

6 - Varier les frappes : même exercice en courant



6° - ESPACE ET NOTION DE POIDS DU CORPS

Déplacements sur différentes figures géométriques

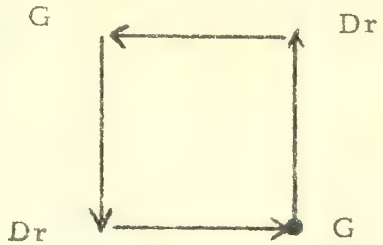
1 - Déplacement en carré

a - en avant du pied droit (poids du corps à droite)

b - pied gauche à gauche, poids du corps sur jambe gauche

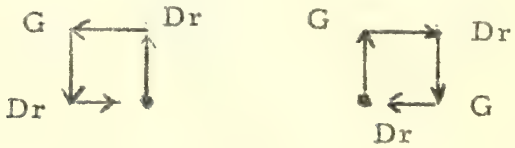
c - en arrière du pied droit, poids du corps sur jambe droite

d - à droite en croisant le pied gauche



VEILLER à toujours garder les épaules face en avant.

2 - Même travail, enchaîné, mais en changeant chaque fois de direction.



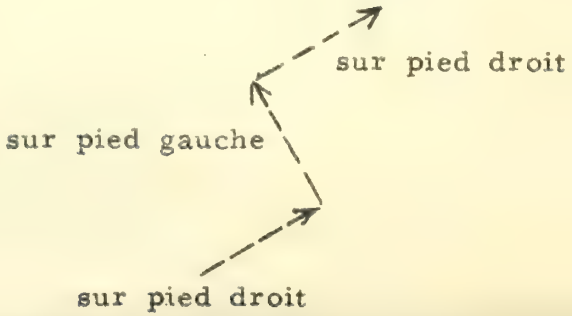
3 - Déplacement en cercle

a - en courant et en suivant le cercle

b - en décrivant le cercle, les épaules toujours face en avant et en respectant le rythme.

4 - Déplacement en lignes brisées

- par sursauts sur un pied avec changement de direction tous les 4 temps



7° - ESPACE, RYTHME, DIRECTION, EQUILIBRE, COORDINATION

1 - 3 pas marchés vers l'oblique à droite, (en partant du pied droit) demi-tour rapide et équilibré sur jambe droite, jambe gauche levée fléchie

..... enchaîner sur l'oblique vers la gauche, même exercice.

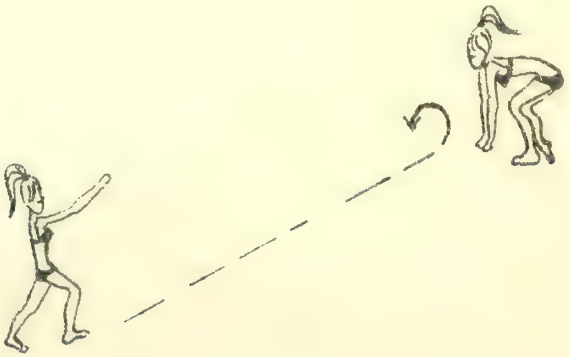
2 - Même exercice avec balancement coordonné des bras.

3 - Même travail mais, une fois sur deux, décrire un tour complet au lieu d'un demi-tour.

Veillez à la correction del'attitude et au placement des épaules autant qu'à la souplesse de la marche.

8 - POIDS DU CORPS, RYTHME & DIRECTION

(départ sur la jambe droite, bras droit levé)
- Progression par sursauts (3) à l'oblique à droite puis 3 pas courus à l'oblique à gauche, suivis d'un tour complet , poids du corps à gauche.



9° - NOTION DE VALEUR & DE DUREE (notes de musique)

Reconnaître les rythmes frappés

♩ = 90 à la minute frappés lents

♪ = 180 " frappés plus vite

♩.♪ = 90 " sautillés rapides

♩♩♩ = 90 " pas rapides

Jeux rythmiques

a - Différents groupes représentant successivement

chaque groupe frappe alternativement, puis
- faire exécuter
1) en frappant
2) en marchant
3) en exécutant un mouvement de bras correpondant

b - le même travail avec des formations variées suivant les valeurs

exemple : les ♩ marchent en "ordre dispersé"
les ♪ courent autour des autres groupes sans les toucher.
les ♩.♪ sautillent par 2
les ♩♩♩ courent en cercle

10° - NOTION DE MESURE (quelles que soient les valeurs)

4 temps (
3 temps (= Importance du temps fort
2 temps (

1 - Faire marcher en marquant le temps fort
(frapper mains et pieds)

2 - Marcher toujours au Rythme en frappant successivement les différents temps : le 1er, le 2ème, le 3ème; le 4 ème.

3 - Tout ceci régulièrement , puis ensuite une mesure sur deux etc.....

Jeux rythmiques - Le Chef d'Orchestre -

a - un batteur = mesure à 4 temps
un groupe de
un groupe de
un groupe de
un groupe de

Le "batteur" est là comme "témoin" pour conserver la cadence

LE CHEF met en route : en rythmes frappés, le groupe de son choix, d'abord alternativement, puis successivement chacun des groupes (attention au temps)

b - ne plus frapper et reprendre à un signal convenu visuel ou auditif.

(notion de perception, mémoire et autre)

c - Même jeu en déplacement : marche, course, sautillés, course rapide, suivant différentes formations.

11° - RECONNAISSANCE DES VALEURS

1 - Sur 2 temps: frapper la mesure et donner exemple : .....>

2 - Sur 3 temps : frapper la mesure et .....>

3 - Sur 4 temps : frapper la mesure et.....>

Bien faire sentir la différence de frappe des

De toute manière, n'apprendre qu'un symbole à la fois.

12° - NOTION DE VALEUR & DE REGULARITE DANS LA CADENCE

Etude d'un rythme à 4 temps, valeurs simples.- 4 valeurs, élèves groupées par 4 - chaque élève représente une valeur.

Le Chef donne un tempo lent et fait battre au rythme

Veiller à la régularité des frappes et surtout en changeant les groupes

13° - NOTION DE VARIATION DE CADENCE

En général les élèves ont tendance à accélérer.
Adopter un rythme rapide et diminuer progressivement la cadence pour obtenir contrôle et maîtrise de soi.

14° - CONNAISSANCE & REPETITION COLLECTIVE DE RYTHMES IMPOSES

1 - Toute la classe, mesure 4 temps sur

2 - puis sur

3 - puis

4 - puis

5 - Diviser la classe en 4 groupes, chaque groupe frappant son rythme et ....

6 - Changer.

Il est indispensable de mettre un " batteur " témoin.

15° - ADAPTATION DES MOUVEMENTS SUR LE RYTHME

Exemples de possibilités d'action

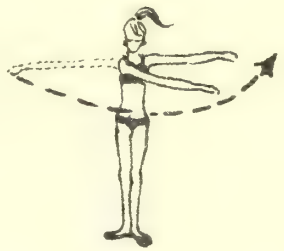
- marcher 4 pas avec mouvements de bras levés dans les différents plans : horizontal, latéral, vertical, oblique

sur des ♩ ♩ ♩ ♩

a - pas chassés latéraux: déplacer le pied gauche vers la gauche, rapprocher le pied droit, glisser le pied gauche à gauche, rapprocher le droit.

♩. ♩ ♩. ♩
G D G D

.... avec possibilités de mouvements de bras de droite à gauche dans le plan frontal exemple: bras gauche latéral, cercle du bras droit droit lancé devant le corps de droite à gauche.

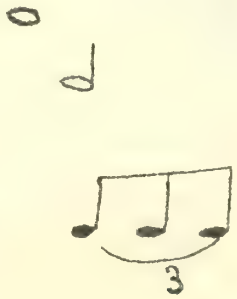


b - ou bien sautillés pas de ronde en progression en avant (petits sursauts rapides)

c - pas de polka : avancer le pied gauche, glisser le pied droit jusqu'au pied gauche et chasser le pied gauche - puis, avancer le pied droit etc...

♫ ♩ ♫ ♩
1 et 2 1 et 2
G et D D et G

- attitude maintenue 4 temps .....
- marche en deux temps ou fente fléchie ou bien un pas suivi d'un équilibre sur une jambe.....
- mouvement rapide en tournant par exemple ou en progression avant, arrière latérale, oblique avec un mouvement des bras coordonnés.....



On peut à l'infini combiner, composer dès que l'élève a compris:

1° la notion de poids du corps
2° la valeur des notes qui donnent la notion de durée
3° le rythme d'exécution qui peut toujours varier.

16° - UTILISATION DES PETITS ENGINS POUR L'ETUDE DES RYTHMES

A - LE BALLON (en caoutchouc rebondissant ou la grosse balle)

-permet de frapper en jouant différentes valeurs & rythmes

1°

♩ = frappés lents au sol, recevoir 2 mains ou sans arrêt .....

♪ = frappés rapides et sans arrêt .....

♫ = frappés encore plus rapides et très bas....

2° ou bien :

lancer en l'air plus ou moins haut avec les deux mains; ou bien

3° d'une main dans l'autre à cadences variés

4° Exercice de jonglage à deux

a - avec un ballon pour deux

1 - face à face, lancer et recevoir à deux mains

2 - côte à côte, lancer par déplacement du poids du corps

3 - d'une jambe sur l'autre à deux mains

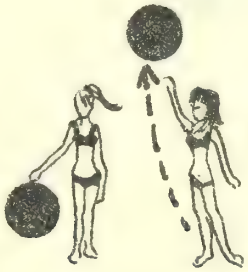
4 - puis à une main , recevoir à deux.

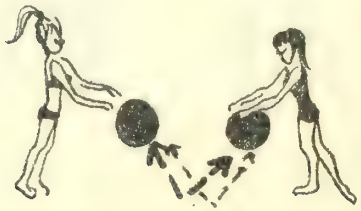
b - chacune avec son ballon
1 - face à face, lancer d'une main, recevoir des deux.
2 - côte à côte, jonglage latéral

Le Professeur doit bien marquer le Rythme

5° Même travail en utilisant le "Rebond"

1 - individuellement, toujours au sol
2 - puis en alternant (une fois au sol, une fois lancer au-dessus de la tête
3 - face à face par deux
a - échange en rebond avec un ballon
b - échange en rebond avec deux ballons
c - puis par alternance, rebond et lancer





B - MASSUES

une massue dans chaque main tenue par le col

1 - frapper haut, c'est-à-dire à bras levés obliques en haut, les 2 massues l'une sur l'autre.

Le "temps" est donné par le professeur à des cadences variées.

2 - frapper bas, même procédés en fléchissant les jambes, ou bien frapper massues au sol, de chaque côté du corps.

3 - à deux face à face, combiner les frappes
- excellent pour donner notion de durée

4 - frapper par alternance et par deux

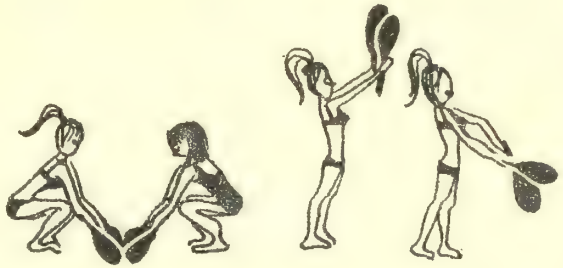
a - N° 1 & N° 2 frappent ensemble 1 - 2 - 3 temps puis le N° 1 frappe le 4ème temps derrière la tête du N° 2 (qui ne bouge pas).

b - reprendre et changer; c'est le N° 2 qui frappe le 4° temps derrière le N° 1 -

c - frapper par alternance (chaque élève ayant notion des valeurs)
le N° 1 frappe ses rythmes ♩ ♩ ♩ ♩
en courant et tourne autour du N° 2 qui, bras tendus ne bouge pas.

d - le N° 2 se déplace à son tour

e - frapper chacune bas (1)
haut (2)
♩ bas (1)
haut (2)
et ensemble rapides
1 - 2 - 3 - 4 (♪ ♪ ♪♪)



f - sur demi-flexion et extension des jambes (ressort) massue de la main gauche tenue horizontalement, frapper 4 temps avec la massue de la main droite puis .....

Sur chaque frappe un "ressort"

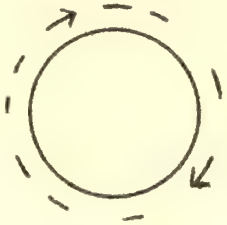
g - décrire un grand cercle lancé du bras droit (1)
frapper la massue gauche (2)
... un 2ème grand cercle lancé du bras droit (3)
... frapper la massue (4) et .... changer ....

Le cercle est lancé d'avant en arrière

Les exercices peuvent ensuite être combinés et enchaînés les uns aux autres = mémoire auditive et motrice = notion de temps, de durée, d'espace, étude des Rythmes musicaux et de travail.

C - CERCEAUX

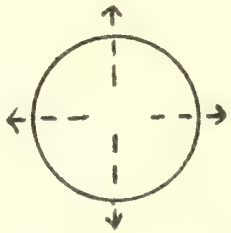
permettent également de donner la notion de Rythme et surtout <u>d'espace</u>



cerceau au sol

et en le faisant tourner

a - 1) courir autour du cerceau
2) en le faisant tourner



b - cerceau à terre, sauter au-dessus, 1 pied, 2 pieds, à droite, à gauche, en avant, en arrière.

= rythme, espace, notion de poids du corps

c - sauter dans le cerceau
1) sur place puis,
2) en progression avant

E - CORDELETTES

peuvent être également employés afin de varier les études

Tout ce qui précède a été donné à titre d'exemples et peut être varié à l'infini.

NOTA

On doit toujours tenir compte de la forme de l'engin et de son utilisation propre :

les balles et ballons permettent des mouvements à amplitude variable, les rebonds sont fréquemment utilisés ainsi que les "roulés"

- avec les cerceaux, sauts, course, déplacements.
- ainsi qu'avec les cordelettes
- les bâtons favorisent le "maintien" et sont utiles aux rythmes frappés.

F - TAMBOURINS

Les tambourins avec les petits bâtons, suivant que l'on frappe sur la peau ou le bois, permettent de différencier les sons, et d'habituer les élèves aux temps forts ou faibles.

Th
Universi
Dat

Univ
BIBLIOTHECA
Ottaviensis

Tous les livres
sur le Sport et l'E.P.
LIBRAIRIE FRANÇOIS
6, Rue J.-Mermoz
JOINVILLE-LE-PONT

La Bibliothèque
Université d'Ottawa
Échéance

The Library
University of Ottawa
Date due

MAR 28 1972

APR 12 '82

MAR 31 '82

a39003 003111811b

GV 464 .F43P7 V2
FEDERATION FRANCAISE D
PROCEDES POUR L'ETUDE

CE GV 0464
.F43P7 V002
COO FEDERATION F PROCEDES POU
ACC# 1108767

U D' / OF OTTAWA
COLL ROW MODULE SHELF BOX POS C
333 10 12 02 13 06 5